

山田 友美

年がたつのも早いもので... 昨年の目標を
見てみると、仕事と家庭の両立ができていたが...
なんかがやっていたような感じが「ありあけ」
に足りた。そして、今年には二人の子供が保育園
入所予定なので、また新たな出発です!
昨年一年は、出が精進、出がけるのも足が速
まず「家」がゴロゴロと好きだったんですが、これを
機に、朝寝坊も卒業して、規則正しく自分をきたえたいと思
っています! 産後だからと理由にやせられないのを封印して
娘のかわいいポーズ、チェックもなんなくパス
できる。スレンダーな体を目標として
思っています。そして、仕事も
昨年以上にがんばります! 母



吉野 真由美

2009年も終り、2010年が
スタートしました!! 1年経つのも早い
もので、あ、とゆうまにもう終り、ア
感じですが、今年とウォーキングを
せぼっていますんで今年からまたあら
たに始めたいと思います。
昨年に続き、今年も家族
みんなが健康でいい一年
になりますように♡ 今年から
妹が島外に出ちゃうのでちょっとさみし
けど...でもなにも事もかまらさず!
お母さんが一番さみしがってるけどね。
(笑)...



石井 優子

2010年 寅年
今年ねは年女です!
12年に一度の良...年女とか...
昨年は健康で元気に笑顔ですごす年女を志しました。
奈良へ入仏や阿修羅像など大好きな仏像と出会い
い3人な本とも出会えて感動し、考えせらへたり。
東儀秀樹さんのおもしろい音楽も聞けたり、い3人な体験
できて感謝しています。
今年も、自分を楽しい
と思えること探し
みつけながら、
楽しく笑顔で
お過ごしたいと
思っています。
今年もよろしくお願ひします。



馬立 あずさ

昨年を振り返ってみると「折々お母さんと
元気で長る!」という目標は本気の中で
守れたんじゃないかな? と思っています。
今年も寅年なので自分では一番苦しい
年かな... 出来なかった事にトライしたいと
思っています。その名は、ダイエット
自分にあわせて全く成功した例がありません。
特に3人目を産んでからの体は変わらない所が
グワグワと増加中。まさにグワ、まじでグワ
来年の目標には「昨年の目標は達成し
たいな」が書けるよう頑張
ります(笑) 仕事は色々な
事を勉強しつつ楽しみ
ながら頑張りたいと
思っています!! 今年も
よろしくお願ひ致します!



岩根 雅洋

今年の抱負は初心に通り、忠実に仕事をする。
と宣言してました。自分自身良笑した仕事でござい
11月2日に行われた元オリビック選手 松平浩二
先生の卓球教室日。趣味が卓球の私には夢の
お台! 日でした。短い時間ではありましたが、相手
して頂き、又私が一番知りたかったカットを
教えてもらい、卓球への思いが蘇りました。
少しメロ、私は卓球の力を借りて
来年は10kg減を目指し健康な
元氣33と 思いま。



石川 晋也

明けましておめでとうござい
昨年は長男の誕生、長女の一大イベント
のついでに三子などお祝い一年でい
ん中、世界的に震撼させた新皇の誕生
もありました。今年に猛威を振っています!!
柳井で相撲〜(笑) 自分に出来る子供のために配
娘の通う保育園でも何かおに出るお、その影響
で運動会が中止になるという出来事がありました。
前回の運動会に初めてのこと、はい、477
という結果...「今年のは!!」と家裏で楽し
んでいたのに残念でした。新年健康には
気を付けています。今年はず
「健康第一!!」を頑張りたいです!!



寒気で下がる免疫力を高め、新型インフルエンザに對抗!

寒気は免疫力を低下させる原因のひとつ。細菌やウイルスの侵入に
負けぬためにも、冬は積極的に「体を温めること」がポイントです。
細菌やウイルスに負けぬ体内力をつけることが、予防の第一歩!
新型インフルエンザを防いでくれるのは免疫力です。



毎日できる!
高めておくための行動
体の力を

1時間に一回 体を伸ばそう!

血行をよくすると神経のはたらきが活性化されて、免疫力がUP!
心地よいと感じる程度の軽い運動をストレッチがおすすめです。

食事に生姜を取り入れよう!

生姜は、冷えの万能薬! 血行促進、毒だし効果のある食材です。
市販されているチューブ入りの生姜をお味噌汁や紅茶に入れて飲むのもおすすめです。

足全体を温めよう!

厚手の靴下を履いたり、お風呂上がりには足全体をマッサージすることを心がけよう! お風呂から出た後、ひざ下に冷水(19℃)を30秒かけると体温の低下を防ぎます。

だーれん、百田歯科オフィシャルHPは
みこるで? 百田歯科を検索し
みらおくれ!

百田歯科オフィシャルHPは、院長・スタッフの笑顔や
元気なお子さんの素敵な笑顔の写真等、2010年も
盛りだくさんの内容でお届け予定です。
ぜひ、皆さんの「お気に入り」に加えていただければ幸いです。



100
百田歯科 ファミリークリニック

虫歯を発見したら、
どうして出来たかお母さんと
一緒に愛情を持って
一緒に治す。
そしてお願ひする。
それが...

HP情報